

Bouger plus à l'école enfantine – Transitions: Téléski

Grâce à cet exercice, les enfants améliorent la force des bras tout en éprouvant les sensations de glisse.

Debout sur un morceau de tapis (skis), les enfants se tractent vers l'avant grâce à une corde fixe.



Variante

En position assise.

Matériel: Morceaux de tapis (ou planches à roulettes, skis en bois ou en carton), corde

Source: Vanessa Bieli, Anja Wili



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO